

〔ツツガムシ〕

A ツツガムシに刺されて起る病気で、お年寄りの方や東南アジアの戦地へ行った方は記憶にあると思いますが、第二次世界大戦中に多くの兵士が犠牲者になりました。戦後DDTの散布や抗生物質の効果により長い間、影をひそめてきましたが、昭和五十五年頃より全国各地にお

Q 最近ツツガムシ病が全国的に発生しているようですが、どんな病気ですか。



はい！
こちら
保健婦です

あなたと保健婦の
健康相談室

日 時	テーマ	内 容	場 所	スタッフ
8月28日 (土) 午後1時～	肥満とは何か	○ 開講式 ○ 計測 (血圧測定・体重・身長など) ○ 講義 「肥満と病気について」	文化会館	医師 磯部正波 保健婦
9月10日 (土) 午後1時～	運動しよう	○ 運動と肥満解消 その1 (水泳)	市 民 プール	都留文科大学 教授 一本昭男 保健婦
9月17日 (土) 午後1時～	運動しよう	○ 運動と肥満解消 その2 (体力測定・歩く)	勤 労 センター	都留文科大学 教授 一本昭男 保健婦
9月26日 (土) 午後1時～	食べものについて	○ 80キロカロリーの食品について ○ 食事診断 ○ 減量計画	文化会館	栄養士 相沢容子 保健婦
10月2日 (土) 午後1時～	食べ方について	○ 身体測定 ○ 低カロリー食について ○ 反省会(話し合い) ○ 閉講式	文化会館	栄養士 相沢容子 保健婦

肥満解消教室日程

申し込み問い合わせ、保健課環境課 (43-1111 内線247)

て急激な発生がみられるようになりましした。○ツツガムシは野原や山にひそんでいる為に、山菜とり、ハイキング、ゴルフ、農業や山の下刈り等で感染する機会があります。いつ刺されたのか気がつきません。

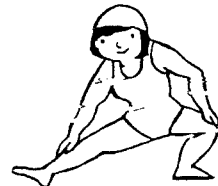
○ツツガムシは、体臭のある柔らかな肌(わき腹、わきの下、陰部等)を好みます。刺されるとその部位は痛がゆくなり、二週間くらいたつと、三十八度から四十度の高熱が出て、その後全身にポツポツ発疹がでます。

○発生のシーズンは四月から十二月です。肌をむき出しにせず症状が出たらツツガムシ病を疑ってみることが大切です。

○発生している人は、普通の人より短命で、高血圧・糖尿病・心臓病などにもかかりやすいのですが、それはふとっ

ている分だけ心臓に負担がかかったり、内臓が圧迫されたりして、その働きを阻害され健康がそこなわれるからです。そこで次のとおり肥満解消教室を開き様々な病気の予防習をして行きますので、多数の方の参加をお待ちしています。

あなたも スリムに!!



肥満解消教室に
参加しましょう!!

『この次は、いつしよに
参加してみませんか』

弁天町 H・O

六月二十五日、夜七時半から「糖尿病を正しく理解しよう」と糖尿病教室がYLO会館で開かれました。私も近所の方と初めて参加してみました。先ず、尿検査と血圧測定と体重測定をし、個別にチェックされました。医師のわかりやすい話を聞き、楽しい映画も見ました。

今まで漠然としていた糖尿病の知識に目をひかせてくれたように思われます。又、わりあいのある方はこの教室に参加してみませんか、次回は秋だそうです。又、参加し、より多くの方々とお会いしたいと思えます。この教室を計画していただきありがとうございます。

『カロリー計算もやれば
割合簡単にできます』

城北町 M・T

勤務先の定期検査で少し血糖値が高いと言われました。幸いに軽かったので働きながら食事療法をすることにしました。今まで我が家の食事は、ごはんがあつておかずが

糖尿病教室に参加して

皆が集まつての体験談がすぐ参考になりました。

二日目は食事療法の意義と方法でした。栄養士さんが二十点(一六〇〇キロカロリー)の配分方法が簡単にできることを上手に説明してくれたので、それが毎日の生活に大変役立つようになりました。

私は現在、市内の病院で治療を受けております。今のところ症状はおちついているので、あとは体重をもう少し減らしたいと思えます。どうぞ市民の皆様、殊に糖尿とかか

あると言う献立でしたが、これをおかず中心の薄味の食事にきりかえるべく努力していますが、食事のバランスを考え計算することは、なかなかめんどうな事です。

糖尿病教室に参加して、実際に献立を見たり、カロリー計算の指導もしていただき、やれば割合に簡単にできる事に気づき、大変参考になりました。今後この様な機会を催していただける事を念じています。ありがとうございます。

あると言う献立でしたが、これをおかず中心の薄味の食事にきりかえるべく努力していますが、食事のバランスを考え計算することは、なかなかめんどうな事です。

あると言う献立でしたが、これをおかず中心の薄味の食事にきりかえるべく努力していますが、食事のバランスを考え計算することは、なかなかめんどうな事です。